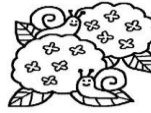


令和元年 6月 よていこんだてひょう



山武市成東学校給食センター

山武市山武学校給食センター

| ひ に ち | よ う び | こんだてめい | 牛 乳 | おもなざいりょうとはたらき | | | えいようか | | | |
|-------------|-------------|--|--------|---|---|--|--------------|----------------|------------|-------------|
| | | | | ち・にく・ほねに なるもの | からだのちようしを ととのえるもの | ちから・ねつに なるもの | I値 (kcal) | たんぱく しつ (g) | しじつ (g) | えんぶん (g) |
| 3 | 月 | ごはん ハンバーグおろしソース マカロニサラダ わかめスープ | ○ | 牛乳 とりにく ぶたにく ハム わかめ かまぼこ | だいこん レモン きゅうり コーン にんじん キャベツ だけのこ もやし チンゲンサイ しいたけ | こめ マカロニ マヨネーズ ごま ごまあぶら | 649 | 23.7 | 20.4 | 2.5 |
| 4 | 火 | うめちりめんごはん<むしほほうこんだて> いかごまフライ ごもくきんぴら とうふじる ヨーグルト | ○ | 牛乳 しらすぼし さつまあげ いか くきわかめ ヨーグルト とうふ みそ にぼしこ | うめ ごぼう にんじん こんにやく しめじ ながねぎ だいこん こまつな | こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら | 688 | 27.2 | 19.1 | 2.4 |
| 5 | 水 | みそラーメン えびとやさいつつむし(2こ) ちゅうかあえ | ○ | 牛乳 えび さかなすりみ ぶたにく なるとまき ハム | にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン だけのこ にら ながねぎ きゅうり もやし | ちゅうかめん こむぎこ さとう ごまあぶら | 633 | 30.5 | 17.3 | 3.8 |
| 6 | 木 | ハヤシライス とりにくレモンバジル(2こ) ブロッコリーおかかあえ | ○ | 牛乳 ぶたにく とりにく かつおぶし | にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム フロッコリー グリーンピース コーン レモン バジル | こめ こむぎこ あぶら | 662 | 27.6 | 19.4 | 2.1 |
| 7 | 金 | むぎごはん ちくわいそべあげ やさいオイスターいため かきたまじる りんご | ○ | 牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく とうふ たまご | チンゲンサイ キャベツ エリンギ にんにく しょうが にんじん りんご たまねぎ えのきだけ ほうれんそう | こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら | 675 | 26.0 | 22.8 | 2.4 |
| 10 | 月 | サフランライス<オリパラメニュー・フランス> しろみざかなのムニエル ラタトゥイユ かいそうサラダ(ドレッシング) クレープ | ○ | 牛乳 わかめ とさかのり しろいとだら かにふうみかまぼこ ウインナー とうにゅう | きゅうり キャベツ にんにく パプリカ たまねぎ にんじん かぼちゃ ブルーベリー ピーマン スッキーニ なす トマト | こめ でんぶん あぶら ごま ドレッシング オリーブオイル さとう クレープ | 705 | 24.7 | 21.9 | 3.5 |
| 11 | 火 | むぎごはん ひやっこ(しょうゆ) やさいカレーソテー にくじゃが | ○ | 牛乳 とうふ ベーコン ぶたにく | コーン もやし ほうれんそう キャベツ にんじん こんにやく たまねぎ しいたけ グリンピース | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも | 621 | 24.1 | 17.2 | 2.1 |
| 12 | 水 | まるパン クリスピーチキン だいこんサラダ ABCスープ れいとうみかん | ○ | 牛乳 とりにく かまぼこ ウインナー | だいこん だいこんのは コーン キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース みかん | パン マカロニ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら | 684 | 23.8 | 26.6 | 2.8 |
| 13 | 木 | ごはん さばみそだれ ひじきに とんじる | ○ | 牛乳 とうふ にぼしこ さば みそ ひじき さつまあげ ちくわ だいす ぶたにく | しいたけ れんこん にんじん いんげん だいこん ながねぎ こんにやく ごぼう | こめ さとう ごま あぶら じゃがいも | 692 | 28.5 | 24.1 | 2.4 |
| 14 | 金 | むぎごはん(あじつけのり)<県民の日献立> チーバくんだまごやき キャベツサラダ さんむのやさいスープ ぱくがゼリー | ○ | 牛乳 のり たまご ハム ベーコン | きゅうり キャベツ コーン たまねぎ もやし にんじん にら こまつな だいこん ながねぎ | こめ むぎ さとう あぶら ゼリー | 617 | 21.5 | 17.3 | 2.4 |
| 17 | 月 | ごはん チキンみそカツ ツナサラダ あおなとえのきのスープ ひとくちミルクプリン | ○ | 牛乳 とりにく みそ ツナ かまぼこ ほたてかいばしら | コーン キャベツ にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ えのきだけ こまつな いちご | こめ こむぎこ あぶら パンこ ドレッシング プリン マヨネーズ はるさめ でんぶん | 677 | 24.1 | 24.9 | 2.3 |
| 18 | 火 | むぎごはん ショウロンボウ(2こ) チンジャオロースー とうふスープ カップあんじん | ○ | 牛乳 とうにゅう ぶたにく わかめ なるとまき とうふ | ピーマン だけのこ パプリカ にんにく にんじん だいこん ながねぎ もも あんず | こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら あんにんどうふ | 686 | 24.6 | 21.2 | 2.8 |
| 19 | 水 | ジャージャーうどん たこちゃんやき まめのサラダ(ドレッシング) | ○ | 牛乳 とりにく ぶたにく だいす みそ たこ ソフトサラミ | にんにく しょうが たまねぎ えだまめ だけのこ にんじん ながねぎ パプリカ しいたけ コーン キャベツ きゅうり | うどん あぶら さとう こめこ こむぎこ ドレッシング | 657 | 28.1 | 23.6 | 3.8 |
| 20 | 木 | わかめごはん ししゃもいそべてんぷら ごまあえ なまあげそぼろに | ○ | 牛乳 わかめ ししゃも あおのり ちくわ なまあげ とりにく | キャベツ にんじん ほうれんそう もやし しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ いんげん | こめ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぶん | 672 | 25.2 | 23.0 | 2.9 |
| 21 | 金 | カレーライス めだまやき こんにやくサラダ(ドレッシング) オレンジ | ○ | 牛乳 たまご ぶたにく ハム | にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト こんにやく キャベツ きゅうり オレンジ | こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ごま ドレッシング | 663 | 22.9 | 21.6 | 1.5 |
| 24 | 月 | キムチチャーハン あげギョウザ ツナソテー メロン入りフルーツポンチ | ○ | 牛乳 ぶたにく とりにく ツナ | はくさい グリンピース ながねぎ メロン にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな みかん もも パイン | こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう ゼリー | 685 | 19.8 | 22.4 | 2.5 |
| 25 | 火 | むぎごはん あじあげに ごしきあえ みそしる れいとうパイン | ○ | 牛乳 あじ ハム たまご わかめ にぼしこ とうふ あぶらあげ みそ | きゅうり にんじん たまねぎ まいたけ だいこん ながねぎ パイン | こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ドレッシング じゃがいも | 632 | 27.8 | 15.9 | 1.8 |
| 26 | 水 | こくとうパン かぼちゃコロッケ ハムサラダ コーンポタージュ | ○ | 牛乳 ハム ソフトサラミ とりにく こなチーズ | かぼちゃ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ パセリ | こくとうパン こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング こめこ | 716 | 26.2 | 25.3 | 3.0 |
| 27 | 木 | ごはん ぶたにくみそやき いかとやさいのおかかあえ けんちんじる あじさいゼリー | ○ | 牛乳 かつおぶし ぶたにく みそ いか さばぶし とうふ とりにく | キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにやく ぶどう | こめ ごまあぶら さといも ゼリー | 650 | 30.4 | 19.6 | 2.1 |
| 28 | 金 | むぎごはん さけしおやき あおなソテー こうやどうふのたまごとしに | ○ | 牛乳 さけ ベーコン とりにく | にんにく キャベツ こまつな チンゲンサイ エリンギ たまねぎ にんじん だけのこ グリンピース | こめ むぎ さとう あぶら でんぶん | 674 | 32.5 | 24.3 | 3.1 |

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-----|
| 今月の平均栄養素量 | 666 | 25.9 | 21.3 | 2.6 |
| 小学校中学年の 学校給食摂取基準 | 650 | 21.1 | 14.4 | 2.0 |
| | | ~32.5 | ~21.7 | 未満 |

★山武市のホームページに、月の献立表と給食の
写真、レシピを掲載していますので、ご覧ください。

★6月の給食費納入期限は7月1日です。
口座振替の方は預金残高をご確認ください。

食材の放射能検査結果

| けんさび 検査日 | けんたい 検体 (産地) | セシウム134 (検出下限値) | セシウム137 (検出下限値) |
|-------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 5月7日 | こまつな 小松菜 さんむし (山武市) | けんしゆつ 検出せず (14.3) | けんしゆつ 検出せず (11.8) |
| 5月7日 | きゅうり くじゅうり (九十九里町) | けんしゆつ 検出せず (11.6) | けんしゆつ 検出せず (9.6) |

地産地消

ちさんちしょう
こめ なるとう なんごうちく
米:成東・南郷地区
なす くじゅうくりちく
なす:九十九里地区
メロン:南郷地区他
にら:南郷・蓮沼地区
にんじん むつおか ひゅうが ちく
なごねぎ むつおか ひゅうが ちく
人参:睦岡・日向地区
長葱:睦岡・日向地区
こまつな むつおか ひゅうが ちく
小松菜:睦岡・日向地区
だいこん むつおか ひゅうが ちく
大根:睦岡・日向地区
6月の給食に使用している食材の一部に
山武市や山武郡市内産を使用しています。